

Ольга Панкова

**Даосские секреты здоровья
для женщин. Медитации.
Пробуждение энергии**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 615.01
ББК 53
П16

Панкова О. Ю.

Даосские секреты здоровья для женщин. Медитации.
Пробуждение энергии / О. Ю. Панкова — Москва: ЛитРес:
Самиздат, 2019. — 252 с.

ISBN 978-5-5321-0811-0

Дао в древнекитайской философии означает Путь человека. Эта книга будет вашим путеводителем в мир Дао, наполненный космической гармонией и энергией. Уже во время чтения вы сможете активировать в себе жизненную энергию и научиться пользоваться ей во благо своего здоровья и благополучия. Будущим мамам будет интересно узнать о даосских секретах зачатия и вынашивания беременности. Каждая женщина найдет в книге рецепт гармонии, финансовой стабильности и счастья на долгие годы.

ISBN 978-5-5321-0811-0

© Панкова О. Ю., текст, 2018
© Omiko Trading LTD., оформление, 2019

От автора

Начну свое вступление со слов благодарности Вселенной за то, что предоставила возможность написать эту книгу. Для меня, как для врача, очень важно, чтобы информация о практиках, описанных в книге, дошла до широкого круга читателей и помогла в решении важных проблем: поддержание здоровья, достижение долголетия и благополучия.

Являясь кандидатом медицинских наук и ни в коем случае не умоляя достоинств современной медицины, я в последние 10 лет удостоверилась в высокой эффективности древнекитайских секретов женского здоровья.

Даосские техники я практикую сама, рекомендую их своим пациентам. Слияние нетрадиционной и традиционной медицины в единое целое позволяет мне помогать многим больным. Так появилась «Школа женского здоровья Ольги Панковой» (www.dao.olgapankova.ru), консультируя в которой, для коррекции состояния пациентов, наряду с медикаментами, я рекомендую древнекитайские энергетические практики. Мой опыт свидетельствует, что они, действительно, работают!

В этой книге вы узнаете об энергетическом строении тела, видах энергии *ци*, научитесь ее ощущать, культивировать и накапливать в своем теле для достижения здоровья, внутренней гармонии и благополучия.

Вы научитесь базовым даосским практикам поддержания женского здоровья: «Внутренняя Улыбка», «Яичниковое дыхание», «Микрокосмическая орбита», изучите техники преобразования стресса в жизненную энергию: «Шесть целительных звуков», «Слияние Пяти Элементов», «Открытие сердца».

Прочитав эту книгу, вы освоите упражнения по интимному фитнесу, узнаете, как, укрепляя интимные мышцы, можно достичь здоровья, вечной молодости и долголетия.

Используя книгу в качестве руководства по даосским практикам, вы сможете защитить себя и свою семью от внешних энергетиче-

ских воздействий и негативных эмоций окружающих. Вы научитесь выстраивать свою ауру и соединяться с энергией Высшего Я.

Во время чтения книги в вас начнет пробуждаться женская энергия. Культивируя ее во время дальнейшей самостоятельной работы, вы сможете достигнуть долинного оргазма, научиться обмену энергиями Инь-Ян с партнером, создадите плацдарм для длительных отношений, наполненных Любовью и уважением.

Женщины, планирующие беременность, узнают о древнекитайских рецептах зачатия и вынашивания. В книге описаны удивительные техники («Согревание матки», «Подпитка почек», «Поглощение лунной сущности» и пр.), позволяющие каждой женщине реализовать свое высшее предназначение – стать матерью.

В конце книги вам будут раскрыты даосские секреты достижения финансовой стабильности. Вы узнаете, как трансформировать энергию *ци* в материальный достаток.

На протяжении всей книги приведены примеры из моей жизни, а также опыта моих пациенток. Я поделюсь своими личными переживаниями и эмоциями, которые я испытывала, осваивая даосские практики и интегрируя их в практику «Школы женского здоровья Ольги Панковой».

Надеюсь, что чтение этой книги окажется для вас увлекательным и познавательным, а даосские практики – чрезвычайно полезными и приятными. Удачи на пути самосовершенствования!

Всегда с вами, Ольга Панкова

ДАО и человек

Эту книгу мне хотелось бы начать с понятия Дао. В древнекитайской философии оно означает Путь человека. Дао – это дорога мира в целом и каждой вещи в отдельности, наполненная космической гармонией и энергией, не имеющая ни начала, ни конца. О целях даосских практик и видах энергии я расскажу в этом разделе. Также мы будем развивать образное мышление, научимся ощущать и накапливать энергию.

Цель даосских практик

Даосизм – это философская система, пропагандирующая универсальную независимость и абсолютную свободу. Целью даосских практик является накопление и сохранение энергии в физическом теле. Благодаря этому человек становится неуязвимым для стрессов, многих болезней и воздействий окружающей реальности.

Понимание процессов, происходящих во Вселенной (Макрокосме) и своем теле (Микрокосме), дает возможность человеку, практикующему Дао, возвращается в состояние изначальной целостности и энергетической полноты, ощутить гармонию и обрести изначальную силу. На этом уровне возможно овладеть искусством самоисцеления, умением по-настоящему любить себя и своих близких.

Вне зависимости от вероисповедания и образования каждый человек, приобщившийся к Дао, двигаясь по пути духовного совершенствования, может стать полноправным владыкой судьбы, раскрыть свои внутренние возможности. В даосизме нет высочайших и непревзойденных Гуру. Все учатся друг у друга и у самих себя.

Согласно даосским представлениям развитие духовного потенциала человека при жизни позволяет сохранить сознание и после смерти. Еще несколько тысячелетий назад даосы владели особыми практиками, с помощью которых можно избежать страданий, причиняемых смертью. Практикуясь всю жизнь, к моменту смерти они приобретали способность расширять сознание и выходить за пре-

дела материального мира. Сегодня этими уникальными практиками можем воспользоваться и мы с вами.

Инь & Ян. Исток Уци

В даосизме началом всех начал, первоосновой творения, Истоком бытия является Великая Пустота – *Уци*. В китайском письме «уци» («у» – «ничто», «ци» – «абсолют») значит «абсолютное ничто».

Исходно не было ни Неба, ни Земли, ни Инь, ни Ян, существовало лишь *Уци* – состояние непроявленного потенциала, невидимый и бесформенный сосуд всей Вселенной. *Уци* не имело границ. В нем была заложена возможность возникновения бесконечного пространства.

Однажды *Уци*, достигнув критической массы, взорвалось и проявилось. Под воздействием первичного импульса абсолютный покой и однородность Великой Пустоты были нарушены, и произошло ее расслоение на духовное и материальное, являющиеся, по сути, разными гранями единого целого.

Первыми из *Уци* начали протекать потоки *Инь* и *Ян* – два полюса одной Силы, две неотделимые друг от друга противоположности, присутствующие в любом процессе. По сути своей они являются двумя аспектами одной Силы, двумя полюсами проявления источника изначальной энергии.

Инь и *Ян* – две неотделимые друг от друга тенденции, присутствующие в любом явлении. Они не могут существовать порознь. В их взаимодействии кроется первопричина бытия. Объединившись, они дают начало третьей силе – *ци*. Слияние *Инь*, *Ян* и *ци* называется *Тайцзи*, или Высшей Гармонией (рис. 1).



Рисунок 1. Тайцзи

Понятие ци

Понятие *ци* является одним из краеугольных камней даосской теории и практики. Под этим термином подразумевают жизненную энергию – силу, порождающую жизнь. Однозначного определения не существует. *Ци* имеет множество значений: «энергия», «воздух», «дыхание», «ветер», «жизненное дыхание», «сущность жизни» и пр. В общем можно интерпретировать его как «энергия или движение Вселенной».

Эффективное осознанное управление потоками *ци* позволяет нам обрести контроль над самой жизнью. Научившись мудро использовать свою энергию, мы вдруг неожиданно обнаруживаем, что обладаем ею в достатке.

Даосы различают две основные категории внутренней *ци*: унаследованная и приобретенная. Унаследованной (преднебесная сила, ранняя небесная сила, пренатальная энергия) называется энергия *ци*, полученная от родителей в момент зачатия. Она остается с нами в течение всей жизни.

Даосы считали, что яйцеклетка и сперматозоид, обладая неограниченным потенциалом энергии, способны на создание чуда природы – новой жизни. Мужская и женская половые клетки представ-

ляют собой конденсированную сущность Вселенской Силы и Силы Земли.

Сегодня все говорят о присутствии энергии, даже некоторые врачи. *Ци* аналогична электрическому току слабой силы. Ученые считают, что *ци* является биоэлектрической силой, управляющей всеми жизненными процессами.

Что же такое энергия и как ее почувствовать? Известно, что в нашем организме циркулируют различные жидкости: спинномозговая, кровь, лимфа. На их перемещении основана работа органов и желез внутренней секреции. Перемещение энергии *ци* ассоциируется с движением этих жидкостей. Так, например, в крови переносчиком энергии являются эритроциты. Их циркуляция и есть потоки жизненной *ци*.

Потоки внешней ци

В процессе своей жизнедеятельности мы постоянно получаем и используем жизненную энергию *ци* (приобретенная). Основными ее источниками являются пища, воздух и вода. Кроме этого, мы черпаем энергию из внешних потоков: Силы Вселенной, Космоса и Земли, даже если этого не осознаем (рис. 2).

Вселенская Сила (Сила Неба, поток небесный, Вселенская *ци*) – совокупность потока Вселенской Любви. Эта энергия поступает в микрокосм человека через макушку.

Сила Космоса является потоком Космической *ци*. Человеческое существо считается наивысшим проявлением космической Высшей Сущности, способным осознанно накапливать в себе Космическую *ци*. Сила Космоса поступает в микрокосм человека через точку между бровями («третий глаз»).

Сила Земли (поток Земной материнской *ци*) заходят в тело человека через точки на подошвах ног («бурлящий источник»). Жизненная сила необходима нам для нормальной жизнедеятельности.

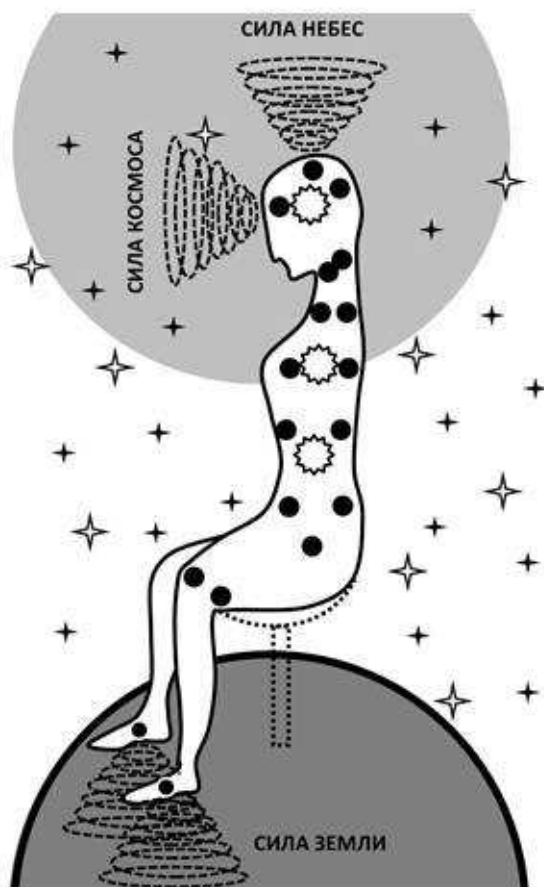


Рисунок 2. Потoki внешней ци

Три Дантяня

Цель даосских практик – осознанное поглощение *ци* трех потоков и обучение искусству целенаправленного использования этих энергии. Встречаясь в теле человека, потоки уравнивают друг друга. Благодаря их взаимодействию зарождаются и развиваются все существа.

В даосизме три Силы именуются Троицей наичистейших, поскольку они есть первые энергии, проистекающие из Великой

Пустоты. Хранение трех энергии в теле человека происходит в трех храмах – Данъянях (рис. 2):

Нижний Данъянь. Находится между почками и пупком. Его называют «нижним огнем». Это центр физического тела и силы. Там хранится унаследованная *ци* – энергетическое «детское место». Повышение уровня энергии в нижнем Данъяне обеспечивается контролем над сексуальной энергией цзин. Также здесь происходит очищение и переработка негативных эмоций.

Средний Данъянь. Расположен на уровне сердечного центра и обеспечивает внутреннее равновесие *ци* в теле. Здесь живут любовь и истинное сострадание, которое зарождается в процессе культивации позитивных черт характера и добродетельных поступков.

Когда устанавливается внутренняя связь с высшим «Я», начинает излучаться Истинная Божественная Любовь. Она исходит из сердечного центра и наделяет человека избыточным количеством энергии Вселенной, ощущением полного единения с окружающими людьми. Культивация высшей *ци* на столь серьезном уровне осознания позволяет помогать ближним, не теряя при этом энергии.

Свет сострадания, рожденный от Вселенской любви, выходит за пределы физического тела, постепенно привлекая к себе все более чистые потоки, способствуя развитию духовной сущности.

Верхний Данъянь. Обеспечивает взаимодействие с потоками Вселенской и Космической *ци*. Физиологическую основу Верхнего Данъяня составляют железы (гипофиз, гипоталамус, эпифиз), расположенные в области темени – «Хрустальном дворце».

В Верхнем Данъяне жизненная энергия проходит высший уровень очистки: укрепляется и трансформируется в Дух (*шень*). При этом меняется сама природа жизни, приобретая божественное свойство. Цель духовных практик – построение тела Духа, которое не разлагается в момент смерти, а уносит человека к бессмертию.

Работа с энергией Земли

В китайской астрологии Земле отводится особое место: она считается огромным разумным живым существом. Процессы, происходящие в Земле, исключительным образом влияют на жизнь человека.